

Cerdo a la Piña

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 pimiento verde – cortado en tiras
- 4 chuletas de cerdo (aproximadamente 1 libra) (4)
- 1/8 cucharadita sal
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 lata piña en trozos – sin drenar (8 onzas)
- 1/4 cucharadita jengibre
- 1/4 cucharadita canela

Preparación

1. Corte el pimiento verde en tiras.
2. Caliente el aceite en una sartén grande.
3. Coloque las chuletas de cerdo sobre la sartén caliente. Coloque un poco de sal sobre ellas.
4. Cocine cada lado de las chuletas durante 5 minutos a fuego bajo.
5. El puerco deberá perder su color rosado cuando esté bien cocido.
6. Saque las chuletas fritas de la sartén. Coloque en un recipiente para servir.
7. Coloque las tiras de pimiento en la sartén.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	203
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	54 mg
Sodio	125 mg
Total de Carbohidrato	11 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	24 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	2 1/2 onzas

8. Integre los trozos de piña con todo y jugo.
9. Agregue el jengibre y la canela.
10. Cocine a fuego lento durante 3-5 minutos.
11. Con una cuchara coloque la mezcla de piña y pimientos sobre las chuletas.

Nota: Sirva con arroz cocido.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes